

Eglifilets Walliser Art

Zutaten (Hauptgericht für 4 Personen)

16	getrocknete Aprikosen
1	dl Portwein
2	Schalotten
1	EL Olivenöl
1,5 dl	Orangensaft
3	EL Essig, z.B. Aprikosenessig
2	EL Rohrzucker
1	Lorbeerblatt
	Salz, Cayennepfeffer
1	Bund Kräuter, z.B. Zitronenmelisse und Dill
600 g	Eglifilets ohne Haut, ca. 24 Stück
	Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 50 Minuten + ca. 30 Minuten marinieren

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 4 g Fett

26 g Kohlenhydrate,

1400 kJ/340 kcal

Zubereitung

Aprikosen in Würfelchen schneiden und ca. 30 Minuten im Portwein marinieren.

Schalotten hacken und im Öl dünsten. Aprikosen samt Portwein begeben. Mit Orangensaft, Essig, Zucker und Lorbeerblatt bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist und die Aprikosen weich sind. Sofern nötig noch etwas Wasser dazugeben. Lorbeerblatt entfernen. Aprikosenchutney mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Kräuterblättchen von den Stielen zupfen. Eglifilets mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kräuterblättchen belegen, einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Eglifilets im Dampfkorbchen ca. 10 Minuten zugedeckt dämpfen und mit dem Aprikosenchutney servieren. Dazu passt Safranreis.